



L'INTERVIEW

Emmanuel Gourmet,

Conférencier de la Journée **21 mars 2023**

Vous êtes médecin généraliste spécialisé en santé psychologique, enseignant à la faculté de médecine et à la faculté dentaire de Lyon, expert en formation médicale continue, conférencier en milieu professionnel sur les sujets de santé psychologique au travail. Vous allez intervenir sur le burn out.

Quel sera votre propos ?

Je vais articuler mon propos autour de deux axes, le premier étant les facteurs de risque, le second, les facteurs de protection. Je présenterai de manière concrète les facteurs de risque : la charge de travail, la charge cognitive, la charge émotionnelle, mais aussi la personnalité du praticien. Ainsi, à titre d'exemple, la loyauté et l'exigence sont les traits de caractère les plus marquants d'une personnalité à risque de burn out.

Comment aborderez-vous le second axe, les facteurs de protection ?

Je vais proposer aux chirurgiens-dentistes d'adopter la méthode « PHARE ». C'est l'acronyme de Plaisirs, Hygiène de vie (sommeil, nutrition, activité physique), Amour (comment je m'aime, comment je suis aimé, qui j'aime et qu'est-ce que j'aime dans la vie), REpos (physique)/ RÉpis (cérébral). Ainsi, comme je le dis métaphoriquement, c'est en gardant le « phare » allumé que vous conserverez votre santé, mentale et physique, sur le long terme.

Quel message principal véhiculera votre conférence ?

Le praticien doit être conscient que les facteurs de risque d'épuisement professionnel sont nombreux, certes, mais ne relèvent pas de la fatalité. Quelques solutions pour éviter le burn out ont déjà démontré leur efficacité, à l'instar de la prévention primaire sur le plan organisationnel (faire réaliser un audit de son cabinet pour savoir comment mieux le gérer pour soulager sa charge mentale), ou de quelques séances de coaching individuel pour développer et entretenir les facteurs de protection. Enfin, il convient d'apprendre à son cerveau à se divertir, ce qui peut passer par différentes pratiques à favoriser comme la sophrologie, l'autohypnose, la relaxation, le yoga, etc.